



# השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)



## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

### «ПИНХАС»

#### А также:

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Мир вокруг нас

Женская Рубрика

Детская Страничка

Лист Талмуда

Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдо, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепрпетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизтл, Слоним, Сорочинск, Сочи, Ст. Луис, Ташкент, Тбилиси, Тверия, Тирасполь, Тират Кармель, Тольяти, Томск, Турин, Ужгород, Улан Удэ, Хабаровск, Хадера, Хайфа, Харьков, Херсон, Хмельницкий, Холон, Челябинск, Чернигов, Черновцы, Эйлат, Эмек ха Ярден, Якутск...

**СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:***Обсуждение главы «Пинхас»—3**Вопросы раввину—6**Живая Тора —11**Здоровый образ жизни—12**Культура. Личность. Этика—13**Мир вокруг нас—15**Женская рубрика—16**Детская страничка—19**Лист Талмуда—20**Ответственные за проект:**Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман**Над номером также работали:**Залина Мошкович, Лея Эльман**Сара Манн, Цюпа Гензель,**Эня Леина, Эфрат Шалем,**Елена Демидова, Шломо Фрейдкин**Художник:**Мария Журавлёва**Любые Ваши предложения**направляйте на эл.почту**hafetz.haim@outlook.com***МЫСЛИ РЕДАКТОРА...**

*едельная глава Пинхас - одна из самых знаменитых, отрывки из которой мы читаем много раз в течении года.*

*Пинхас бен Элазар бен Аарон а-Коен совершил подвиг, благодаря которому Всевыш-ний заключил с ним союз, сделав исключение и подняв его до уровня коена.*

*Пинхас показал свое искреннее стремление служить Всевыш-нему, возревновав за то, что оскверняется имя Творца.*

*Самое страшное - это допустить публичное «унижение» имени Всевыш-него.*

*- Но в чем же корень такого поведения?*

*- Конечно же, это гордыня.*

*Раскрывает нам Тора, что Всевыш-ний может стерпеть все, кроме гордыни.*

*Человек гордый подобен стеклу. Оно прозрачное и чистое, через него все видно: другие люди, мир, природа, общество. Но стоит добавить немного серебра, совсем капельку, как прозрачное стекло превращается в зеркало, в котором, как всем известно, отображается только твоё лицо...*

*Зимри бен Салу - имя главы от колена Шимона, который публично решил уединиться с мидьянитяжкой. Таким шагом он показал, что главное - это его гордыня и сиюминутные желания.*

*Допустив эту ошибку, осквернив имя Творца, уважаемый до того человек, сразу «упал вниз» и даже Моше Рабейну, будучи в шоке, не знал что с ним сделать.*

*И здесь появляется Пинхас!*

*Именно в главе Пинхас Всевыш-ний говорит, что время жизни Моше на земле подходит к концу.*

*Ведь если есть в народе такие ревнителы веры, как Пинхас, то значит Моше Рабейну, выполнил своё предназначение, потому что смерть физическая означает, что человек завершил свою работу в этом мире.*

*Во всех поколениях всегда были и будут «ревнителы» - люди, которые искренне переживают за наш народ, нашу работу и за то, чтобы знание о Творце мира и его свет только увеличивался, наполняя наш мир цельностью и добром!*

*Шаббат шалом!**Элиэзер Фрейдкин*

## ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ПИНХАС»

### ГЛАВА «ПИНХАС»

Место в Торе: *Бамидбар*, гл. 25, ст. 10 — гл. 30, ст. 1.

#### Почему она так называется?

По имени, которое упоминается в первой фразе главы: “И Творец сказал Моше: **Пинхас**, сын Элазара, сын Аарона-коэна...”.

Продолжим первую фразу нашей главы, чтобы лучше понять, о чем идет речь. Итак в ней написано: “И Творец сказал Моше: **Пинхас**, сын Элазара, сына Аарона-коэна отвратил гнев Мой от сынов Израиля...” (гл. 25, ст. 10).

О Пинхасе и о его роли в еврейской истории можно прочесть в предыдущих обзорах (см. на сайте, в частности, [обзор недельной главы Пинхас](#), первый годовой цикл). Поэтому в обзоре этого года мы не будем анализировать этот фрагмент и пойдём дальше по тексту.

Кратко изложив историю Пинхаса, Тора тут же переходит проблемам раздела *Эрец Исраэль* между коленами и семьями, между наследниками тех, кто вышел из Египта, но так и не достиг Обетованной Земли. Пропустим достаточно длинный перечень имен с родословной и прочтем: “И предстали перед Моше и Элазаром-первосвященником... перед всей общиной (дочери Цлофхада), говоря — отец наш умер в пустыне, и не был он среди восставших против Творца сообщников Кораха (см. обзор недельной гла-

«И увидел Балак, сын Ципора, все, что совершил Израиль с эморейми...»

вы **Корах**, [первый](#), [второй](#) и [третий](#) годовые циклы), но за свой проступок умер; и не было у него сыновей. Почему же исключено имя отца нашего из среды семейства?.. Дайте нам удел среди братьев отца нашего. И представил Моше дело их пред Всевышним...” (гл. 27, ст. 2-5).

В Талмуде об этом отрывке сказано: “Законы наследования были бы даны в Торе через Моше, даже если бы дочери Цлофхада не подали своей петиции. Но поскольку дочери Цлофхада заслужили одобрение и награду, то своим действием они удостоились упоминания о них в Торе. О наказании, которое полагалось бы тому, кто нарушает законы шаббата, было бы написано в Торе. Моше, даже если бы не произошел инцидент с дровосеком (на иврите — *мекошеш*), но поскольку *мекошеш* осквернил шаббат, Тора дает описание этого инцидента — чтобы показать, что награда дается за достойные деяния, а наказание — за провинность” (трактат *Бава Батра*, [лист 119](#)).

Отметим, что инцидент с дровосеком описан в книге *Бамидбар* (гл. 15, ст. 32-36). История проста: в одну из суббот люди увидели, что дровосек рубит деревья на дрова. Зная, что делать это в шаббат Тора запрещает, они схватили его и привели к Моше. Моше, как сказано в Талмуде (трактат *Шаббат*, лист 69), знал, что этот *мекошеш* заслужил смертную казнь, но не ведал, какой вид казни полагался за его проступок.

Моше обратился с вопросом к Всевышнему и получил ответ: нарушителя следует забросать камнями. Таким образом, на примере нару-

шения, которое допустил *мекошеш*, Тора уточняет, какое именно наказание полагается тому, кто не соблюдает законы шаббата.

Но какая же связь между петицией дочерей Цлофхада и историей об этом дровосеке?

Исследуя текст Торы, **раби Акива** (величайший Учитель Мишны, 2-й век) делает вывод: этим дровосеком-нарушителем и был Цлофхад.

В результате и **Цлофхад и его дочери удостоились упоминания в Торе**. В противоположных по смыслу контекстах: дочери заслужили одобрение Творца, их отец получил высшую меру наказания.

Попробуем заглянуть в более глубокие смысловые пласты текста Торы и признаем уникальность данной ситуации. Цлофхад и его дочери выделены из всего человечества — как **“агенты” для передачи миру законов** Творца. И дело тут, как мы уже догадываемся, вовсе не в родственной связи...

Мидраш (Устная Тора) сообщает, что Цлофхад нарушил законы шаббата не по неведению и не из “чувства противоречия”. Он совершил свой проступок почти сразу же после того, как всему поколению Пустыни был вынесен смертный приговор — за грех разведчиков (см. на сайте [обзор главы Шелах](#), первый годовой цикл).

Многие “осужденные” решили в тот момент, что, поскольку им, как было обещано ранее, не суждено войти в *Эрец Исраэль* и остается лишь бродить по пустыне в ожидании смерти, обязательства соблюдать законы Торы с них снимается. Тогда-то и решил принадлежащий этому поколению Цлофхад продемонстрировать всем остальным, что и “отверженные” обязаны подчиняться Воле Всевышнего. Именно для этого он сознательно пошел на нарушение, и наглядным уроком евреям стало полученное им наказание...

С учетом этих новых сведений в целом складывается довольно странная, на первый взгляд, картина.

Дочери Цлофхада подали в высшие инстанции прошение, руководствуясь исключительно собственными интересами — им тоже хотелось владеть землей. При этом Тора подчеркивает, что они заслуживают поощрения.

Сам же Цлофхад в своих противозаконных действиях, казалось бы, **руководствовался высочайшими идеалами**, ради которых пожертвовал жизнью. И вот его объявляют виновным и казнят...

Как это понимать?

Ответ на этот вопрос находим в истории замужества сестер. Устная традиция доводит до нашего сведения такую информацию: все пять дочерей Цлофхада **вышли замуж, когда им было далеко за 40 лет** и совершенно чудесным образом произвели на свет детей. Талмуд объясняет, что дети у женщин в столь “преклонном” возрасте могут появиться лишь благодаря чуду. Но о том, почему они так долго не вступали в брак — умалчивает.

Наши Учителя сопоставляют известные исторические факты. Цлофхада казнили во второй год странствий евреев по пустыне. Прошение о земельных наделах дочери Цлофхада подали на 40-й год. Лишь тогда и была выведена окончательная формула закона о наследовании.

Но зачем же было ждать решения этого вопроса? Неужели нельзя было обсуждать земельные проблемы, имея семью?

Талмуд подчеркивает, что дочери Цлофхада были незаурядными личностями и обладали острым умом. Они сумели правильно оценить ситуацию и сделать далеко идущие выводы.

Попытаемся разобраться в проблеме.

Как только сестры подали прошение о наследовании, колено Менаше, со своей стороны, обратилось к Моше с просьбой, не разрешать им выходить замуж за представителей других колен. Беспокойство колена Менаше, к которому принадлежали дочери Цлофхада, понятно. Согласно закону Торы, после смерти жены, ее имущество переходит к мужу и детям. Дочери Цлофхада, получая наследный надел, становились хозяйками значительных земельных владений, приписанных к колену Менаше. Если бы они вышли бы замуж за мужчин из других колен, после их смерти земля колена Менаше перешла бы в собственность других коленам. Даже если бы их наследниками были бы не мужья, а — дети, земля все равно перешла бы со временем к другим коленам, поскольку по еврейскому закону, дети относятся к тому колену, к которому принадлежат их отцы...

Итак, девушки решили отложить замужество. С одной стороны, не хотели подвергать опасности наследование земли, выйдя замуж за кого-то не из колена Менаше. С другой — они не испытывали романтического интереса ни к одному из мужчин своего колена.

Талмуд свидетельствует, что в аналогичных ситуациях, наследуя земли после смерти отцов, женщины получали законное право владения на условии, что выйдут замуж за мужчину из их колена. Как правило, все соглашались на это.

С дочерьми Цлофхада все было иначе. Петиция, поданная старейшина-

ми колена Менаше (с просьбой разрешить им наследование земли при условии вступления в брак с кем-нибудь из колена Менаше) была отклонена. Что и освободило их от такого обязательства.

По решению Всевышнего, они могли вступить в брак с женщиной из любого колена — по своему выбору. Творец, тем не менее, не настаивая, высказал пожелание — чтобы сестры нашли избранников в колена Менаше, и дочери Цлофхада доказали свою преданность Всевышнему — все пятеро прислушались к Его совету и пренебрегли собственными романтическими предпочтениями.

Но и теперь нам еще не все ясно в этой истории. В ней, по всей видимости, заложен еще более глубокий смысл.

В самом деле. Допустим, наследницы Цлофхада — обыкновенные женщины. И вот они отказываются от перспективы выйти замуж за любимого человека, иметь детей, на сорок с лишним лет сознательно отгораживаясь от столь заманчивого человеческого счастья... И все ради достижения единственной цели — **завладеть участками земли?**

Звучит неубедительно, не так ли? Так что же тогда заставило их посвятить овладению оставленным отцом наследством лучшие годы своей жизни?

Чтобы это понять, необходимо исследовать идею духовной значимости обретения Земли Израиля.

Раввин **Элиягу Десслер** (Литва – Англия – Израиль, первая половина 20-го века) объясняет, что законы наследования построены таким образом, что они следуют за духовной реальностью. Каждый из нас пришел в этот мир с определенным предназначением. И, поскольку дети, как правило, связаны со своими родителями не только физически, но и духовно, **духовные задачи ориентированы на семью**. Сыновья наследуют от отцов духовный потенциал, а также, в большинстве случаев — духовные задачи.

Почему говорится — “сыновья”? Потому что и в этих вопросах между мужчиной и женщиной существует принципиальная разница.

Имущество, — продолжает раввин Элиягу



Десслер, — предназначенное человеку Свыше, связано с духовной миссией человека в этом мире. И естественно: если мне дана задача, то должны быть даны и материальные средства для ее выполнения. Одно из этих средств — имущество. Поскольку отцы и сыновья приходят в этот мир для осуществления одной и той же духовной миссии, то имущество отцов вначале служит **им** для осуществления их духовной задачи, а затем переходит к сыновьям, чтобы и **они** могли продолжить осуществление семейной духовной миссии.

Это правило имеет отношение к любому имуществу вообще и к вопросам раздела Земли Израиля между коленами — в частности. Народ Израиля был поделен на двенадцать колен, потому что общая духовная задача еврейского народа была разделена между коленами. Каждое колено осуществляло свою часть общей духовной задачи. Так, роль колена Иегуды — управлять народом, колено Леви — посредник между народом Израиля и Всевышним, Иссахара — посвящать себя занятиям Торой, роль колен, произошедших от Йосефа — управлять экономикой так, чтобы страна Израиля достигла материального благополучия и экономической мощи.

Процесс распределения Земли Израиля и его принципы достаточно подробно изложены в Талмуде (см., в частности — на сайте трактат **Бава Батра**, [обзор листа 122](#)).

Поэтому здесь мы лишь подчеркнем, что каждому колену была выделена земля, необходимая для осуществления его уникальной миссии...

Итак, раввин Десслер объясняет, что корни распределения участков в *Эрец Исраэль* — в определении духовного наследия. А духовное наследие, в свою очередь, было обусловлено потенциалом тех, кто пережил Исход.

Отметим, что неспроста вся история еврейского народа (включая современность) рассматривается сквозь призму Избавления от египетского рабства. Поколение Исхода содержало в себе духовные семена всех последующих поколений, т.е. представляло собой “микрокосм” всех последующих поколений народа Израиля.

Таким образом, земля, полученная коленом, была чем-то вроде “конверта”, в который “упаковывался” **духовный потенциал** каждого колена.

А теперь вернемся к различиям между мужчиной и женщиной в вопросе о наследовании.

Все дети, независимо от пола, наследуют духовный потенциал своих родителей, но духовную миссию, на этом потенциале основанную, наследуют лишь сыновья.

В Талмуде сказано, что за 40 дней до зачатия каждому еще даже в зародыше не существующему человеку на Небесах находят пару (см. на сайте трактат **Сота**, [обзор листа 2](#)). А роль еврейской женщины была определена в момент создания Адама и Хавы (Евы): женщина должна быть мужу помощницей (см. **Берешит**, гл. 2, ст. 19) — никто в этом мире не в состоянии выполнить свою миссию без духовной помощи и эмоциональной поддержки.

Каждое колено, как мы здесь говорили, обладало собственной духовной силой, своим потенциалом. Но что делать, если представитель одного колена для осуществления своей миссии нуждается в качествах и потенциале, заложенном в другом колене? Реально ли добавить духовную силу и человеческие качества к сформированной личности? **Да, реально — с помощью брака.** Жена из другого колена может восполнить дефицит духовного потенциала, необходимый для осуществления миссии.

Когда Тора называет женщину “помощницей”, она имеет ввиду духовную силу женщины, которая дополняет духовный потенциал, заложенный в мужчине. Только в паре мужчина и женщина могут реализовать свой потенциал в решении их общей духовной задачи.

Ярким историческим примером, наглядно иллюстрирующим эту мысль, служит брак **раби Акивы** (величайший Учитель Мишны, 2-й век). Неграмотным пастухом познакомился он со своей будущей женой Рахелью — дочерью одного из самых богатых евреев того времени, на которого раби Акива и работал. Рахель рассмотрела в нем огромный духовный потенциал и, вопреки отцовской воле, вышла за раби Акиву замуж, поставив ему единственное условие — чтобы он посвятил свою жизнь изучению Торы.

В ярости отец лишил ее наследства, и 24 года Рахель поддерживала мужа в его занятиях Торой, а сама жила в страшной нищете. Благодаря ей, а точнее — присоединению к заложенным в нем потенциальным возможностям качеств Рахели, раби Акива стал великим Учителем.

Не вдаваясь в подробности скажем лишь, что раби Акива принадлежал к колену Иссахара — носителя мудрости Торы, Рахель — колену Звулуна, которому предписывалось оказывать поддержку изучению Торы.

Согласно еврейской традиции, принадлежность колену определяется по отцу. Следовательно, и духовная задача еврейской семьи определяется задачей, возложенной на колено мужа. Поэтому законы наследования строились так, чтобы обеспечить коленам выполнение их духовной миссии. А поскольку имущество наследуется в соответствии с возложенной миссией (ибо являются средством для выполнения духовной миссии), то сыновья, а не дочери, наследуют имущество отца, а с ним — и духовную миссию.

Дочери тоже наследуют духовный потенциал колен своих отцов, но они дополняют свою духовную энергию к духовной силе мужей.

Теперь спроецируем сказанное на ситуацию, в которой оказались



дочери Цлофхада...

Цлофхад принадлежал поколению Исхода, с заложением в нем духовным потенциалом колена Менаше.

Из его поступка следует, что человек он, безусловно — неординарный. Его высочайший духовный уровень проявился в его готовности на полное самоотречение. Пожертвовав жизнью, он освятил Имя Всевышнего и спас еврейский народ от ошибки, которая могла оказаться трагической (об этом см. выше). Более того, мотивы своего поведения он не афишировал. Он **не испугался, что ему навесят ярлык “грешника”**. Решиться на такое ради Всевышнего — это, пожалуй, самая большая жертва, на которую способен человек.

Если бы Цлофхад не получил надел в *Эрец Исраэль*, его духовный потенциал лишился бы физических “подпорок”, необходимых для реализации возложенной на его семью духовной задачи. И тогда его духовная сила оказалась бы для колена Менаше потерянной. Если бы его дочери, унаследовавшие его духовную силу, вышли бы замуж за представителей других колен, нуждающихся в такой колоссальной духовной силе, колено Менаше опять-таки не смогло бы этой силой воспользоваться.

Дочери Цлофхада пошли по стопам отца и пожертвовали своим счастьем. Пока они были незамужними, они оставались частью семьи своего отца. И терпеливо ждали, когда встанет вопрос о наследовании земли в Израиле. Зная, что духовная миссия Цлофхада не будет утрачена, если его семья получит свою долю в *Эрец Исраэль*, а затем, вместе с духовным потенциалом — ею направленно воспользуется тот, кто продолжит дело Цлофхада в реализации его духовной миссии — миссии его родового колена Менаше.

Сестры, конечно же, рисковали. Во-первых, их прошение могли отклонить; во-вторых, существовала опасность, что, “засидевшись в девицах”, они не смогут реализовать себя в качестве жен и матерей. **Они рисковали, в конце концов, своей репутацией** — окружающие могли считать их алчными, готовыми, чтобы не упустить шанс получить наследство, пожертвовать даже семейным счастьем. В сущности, они повторили подвиг своего отца...

И вот пришло время действовать.

Талмуд описывает происшедшее так.

Моше, выступая перед лидерами еврейского лагеря, рассказывает о так называемом “левиратном” браке. Объясняет: если человек умер, не оставив детей, его брат обязан жениться на вдове — чтобы дети от этого брака сохранили имя умершего и его духовное наследие. Тут выходят дочери Цлофхада. Можно ли считать их детьми Цлофхада или их мать должна вступить в левиратный брак? — спрашивают они. — И если они — дети Цлофхада, именно им и предстоит продолжить дело своего отца, принять его наследие и, следовательно — получить право унаследовать его собственность.

Всевышний публично признал и оценил их преданность, дав обратившемуся к Нему Моше указание — просьбу дочерей Цлофхада удовлетворить и уточнил законы о наследстве.

Дочери Цлофхада были обладательницами столь огромного духовного потенциала, что общее правило, заключающееся в том, что духовная миссия передается только по отцовской линии, к ним не относилось. Их духовное величие оказалось выше духовности их избранников, поэтому духовная миссия их детей определилась по материнской линии. Дочери Цлофхада для роли — быть чьим-то дополнением — не предназначались, они сами представляли собой духовные архетипы, способные передать потомству духовный потенциал.

Независимо от того, что произойдет с материальным наследством Цлофхада, его духовное наследие будет вечно храниться в поколениях — благодаря преданности его дочерей.

Тора делает для них исключение, повторив их имена трижды. Ни одному не была оказана такая честь.

Мы, евреи, и сегодня черпаем силу из огромного духовного вклада, сделанного дочерьми Цлофхада. Нам, сжигающим нашу духовность в огне современной культуры, хорошо было бы поучиться у этих женщин, посвятивших жизни спасению духовного наследия своего отца, презревших ради этого физический мир с его материальными радостями и благополучием. Их интересовала лишь та его часть, которая могла послужить им в достижении цели, которую они перед собой поставили...

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим, Израиль*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ



**Ш**ехина создает трепет перед Небесами?

*Уважаемый раввин Элиягу Эссас!*

*У меня к Вам вопрос, который возник на занятии по изучению Пиркей Авот.*

*Речь идет о понятии Шхина. Что это - присутствие Всевышнего?*

*В одной из книг по Торе Шхина - область верхнего мира, порождающая Йират Шамаим (трепет, почитание Небес), и в этой книге есть ссылка на Зогар.*

*И мы читаем, что Шхина присутствует в местах, где есть йират шамаим - в семье, где царит мир, в синагогах, присутствовала в Мишкане.*

Возможно, *Шхина* усиливает *йират шамаим*. И ещё, из этой области, что означают термины: особая кедуша, святость Земли Израиля, сокрытие лица.

Спасибо за ответ и огромная благодарность за все материалы Вашего сайта.

т.а.

Иерусалим, Израиль

**В**ы задаете, по сути, несколько вопросов. Отвечу на них по порядку, по пунктам.

1. *Шехина* — понятие духовного мира. И оно, как, впрочем, любое Небесное явление — очень многогранно.

Дословный перевод этого слова ничего нам в контексте нашего разговора — не даст. Поэтому постараюсь в разъяснениях выявить его сущность.

В разных контекстах проявляются разные грани этого понятия. Однако в общем случае, рассматривая его с нашей позиции, можно сказать, что *Шехина* — ощущение Присутствия Творца. При этом речь идет не о некоей абстракции. Но — о вполне реальном объекте Высших миров.

Из множества уровней и этажей в Небесной «иерархии», *Шехина*, в определенном смысле занимает в духовных мирах — «нижний этаж». Для нас же, наоборот, это, образно говоря — «потолок» нашего мира.

Более подробно о понятии *Шехина* — см. на сайте в ответе «[Шехина — святой дух христиан?](#)».

2. Наши Учителя в Талмуде говорят, что «все в Руках Небес, кроме трепета перед Небесами (на иврите — *йират Шамаим*)». Человек сам, самостоятельно, должен выработать в себе почитание Всевышнего и трепет перед Ним. Можно даже сказать, что реализация Воли Творца, выполнение заповедей Торы — все это служит увеличению *йират Шамаим*.

Один из возможных переводов слова *йира* — «страх». Человек испытывает, к примеру, страх перед наказанием, который толкает его к выполнению заповедей и к тому, чтобы остерегаться нарушений.

Это очень неплохо, но еще — недостаточно, чтобы достичь хорошего уровня соблюдения законов нашей традиции.

Слово *йира* может также означать — «трепет перед великим, непостижимым, чем-то таким, что бесконечно больше и несоизмеримо величественнее тебя».

В этом случае страх перед наказанием становится — частностью в ощущении трепета.

Вышесказанное открывает нам, что *Шехина* не создает *йират Шамаим*, но — помогает человеку выработать в себе эти чувства.

*Шехина* — нижняя прослойка духовных миров, которая, соответственно — ближе всего к нам, и поэтому именно через нее осуществляется управление нижним миром.

Однако для материального мира, как уже было сказано, *Шехина* — сверх-духовность. И у человека нет никакой возможности войти с ней в контакт. Она остается — невидимой и неосознательной. Однако интуитивно глубины его души ощущают Ее присутствие, «нутром» человек

неосознанно чувствует, что рядом с ним — нечто Великое, Бесконечное и Непостижимое.

3. Всевышний, как написано в Устной Торе, находится там, куда Его «впускают». Конечно, Он — везде. Но желание приблизиться к Нему вызывает ответную реакцию Небес, и тогда Присутствие Всевышнего проявляется в большей степени. Поэтому *Шехина*, как Вы и пишете, ощущается там, где есть *йират Шамаим*. В синагогах, в местах изучения Торы и т.п.

Или — в семье, где царит атмосфера трепета перед Всевышним, и реализуются Его законы.

Мужчина и женщина очень во многом — разные. Естественным образом — им нелегко найти общий язык. Однако общие интересы и устремления могут объединить их.

Жизнь ставит перед нами разнообразные задачи. У нас возникают трудности, которые надо преодолевать. И никогда нет гарантии, что, справляясь с бытовыми проблемами, муж и жена способны будут сохранить не-поверхностную, кратковременную, но — глубокую, постоянную душевную привязанность друг к другу.

Сказано в Торе, что Всевышний — *Эхад*. То есть Ему присуща — цельность, и невозможно вычленив в Нем отдельные части. Это качество объединяет все в единый монолит.

Муж и жена, «присоединившись» к Всевышнему, могут пропитаться качеством *эхад*, что объединит их в единое целое.

В общем случае, весь еврейский народ, стремясь приблизиться к Всевышнему — объединяется в цельную структуру.

Без истинной *йират Шамаим*, то есть без ощущения Присутствия Творца — невозможно достичь настоящего, глубокого (не поверхностного и хрупкого) мира в семье.

4. Теперь — разъясню смысл интересующих Вас «терминов».

Что означает, — спрашиваете Вы, — особая святость (*кедуша*) Земли Израиля.

Всевышний избрал еврейский народ для реализации задач по исправлению мира (на иврите — *Тикун Олам*). И для их реализации выделил специальное место — *Эрец Исраэль* (Землю Израиля).

Эти задачи — духовного характера. И осуществление заповедей Торы должно влиять на Высшие миры.

Земля Израиля наделена особой «способностью» связывать духовные миры с материальным миром. И только на ней еврей может в полной мере раскрыть свой духовный потенциал.

В контексте Вашего вопроса, отмечу, что *Шехина* присутствует именно на этой Земле, и только здесь может быть истинный трепет перед Небесами (*Йират Шамаим*). В периоды, когда евреи не могли сюда вернуться, *Шехина*, образно говоря — шла вслед за ними. Но вот уже 70 лет двери Земли Израиля для нас — открыты. И *Шехина* теперь снова здесь, в *Эрец Исраэль*.

Что касается выражения «сокрытие Лица Всевышнего» — об этом можно прочесть на сайте в ответе [«Какая связь между Воссиянием Лица Всевышнего и — спасением?»](#).

Сокрытие Лица Всевышнего (на иврите — *хестер Паним*) — противоположность обсуждаемому в нем понятию — «Воссияние Лица» (на иврите — *хэарат Паним*).

Автор текста Элиягу Эссас

**В** чем противоречие идей Иисуса иудаизму?

В чем главное противоречие идей Иисуса иудаизму?

Наталья  
Москва, Россия

**В**аш вопрос проистекает из базового непонимания, что такое еврейская религия (или как Вы это назвали — «иудаизм»).

Отвечу кратко: это — мировоззренческий комплекс, **интегрально**, неразрывно связанный с образом жизни.

Как неоднократно говорилось в материалах нашего сайта, нам, евреям, совершенно нет смысла интересоваться другими религиями. Наши, как Вы выразились, «идеи» — даны нам самим Творцом мира. В других религиях они — придуманы людьми.

Поэтому те или иные мысли, высказанные каким-либо человеком, не делают религию, которой принадлежит этот человек (и в данном случае, совершенно неважно, существовала ли такая личность, которую христиане называют Иисусом, или ее не было) для нас хоть чем-то интересной и важной.

И все же попытаюсь ответить на Ваш вопрос чуть подробнее.

Повторю, что об идеях Иисуса — ничего не знаю, ибо ими не интересуюсь. Но Вы спрашиваете — «в чем главное противоречие его идей иудаизму». И для этого — не надо вникать в суть его идей. Достаточно рассмотреть нормативный, установленный его последователями образ жизни.

Приведу несколько примеров.

Христиане не соблюдают законы субботы, которые для нас — **краеугольный камень** нашего существования. И даже две группы из среды христиан — «субботники» и «адвентисты седьмого дня» — не соблюдают эти законы так, как, по законам Торы, должны делать это евреи.

Христиане не соблюдают законы кашрута (то есть — законы о пригодности или непригодности пищи для нас).

У христиан отсутствует закон об обрезании. А у нас это — отличительный признак принадлежности к еврейскому народу (попутно отмечу, то тот обряд обрезания, который совершают мусульмане, тоже, с точки зрения законов Торы — нельзя считать обрезанием, ибо он осуществляется иначе).

И все это — только отдельные примеры (количество которых можно увеличить в десятки и сотни раз), свидетельствующие, что образ жизни у последователей человека по имени Иисус, совершенно независимо от того, противоречат ли его мысли нашему мировоззрению или нет — не еврейский.

Теперь — о его идеях.

Еще раз повторю, что мне о них ничего не известно, а потому не собираюсь их ни критиковать, ни соглашаться с ними. Но я слышал, что христиане считают его — «сыном» (будучи евреем — не могу даже ни написать, ни произнести, чьим сыном они его считают). Более того, что он — не просто некий «сын» в абстрактно-философском смысле. Но еще — и может вершить судьбами людей, и ему следует поклоняться. И еще я слышал, что есть такое выражение: «тот, кто уверует в него — спасется».

Понятно, что у меня нет ни малейшего представления, что такое в христианском контексте — «уверовать в него» и «спасти». Но **вера** в какую-то (любую) силу, кроме Всевышнего — основа основ идолопоклонства, что полностью и абсолютно противоречит нашей вере, нашему мировоззрению и нашему образу жизни.

А вот, то, произносил ли он какие-то отдельные правильные мысли — вопрос, что называется «не по адресу», не к нам.

По ассоциации вспомнил вымышленного героя, с центральной идеей которого с удовольствием соглашусь. Это — хорошо известный и мне и Вам образ «добротного доктора Айболита». В многократно повторяемом им лозунге «Станьте поскорее чуточку добрее» — прекрасные слова, заключающие в себе замечательную идею, совершенно не противоречащую иудаизму.

И вот, представьте себе, что вокруг этого образа, на основе этой хорошей идеи (поскорее стать добрей) — создадут религию, под названием, допустим, «айболитизм». Подразумевающий, кроме прочего — и практическое осуществление



добрых дел. Призывающее последователей «айболитизма», используя все средства и возможности — мчаться, к примеру, из России в Африку. Чтобы помочь кому только можно, включая страдающих животных.

И при всем том, такая религия, базирующаяся на вполне добротных принципах — все равно не должна нас интересовать. А главное — не должна отвлекать от работы в служении Всевышнему. Работы, которая, конечно же, включает в себя **стремление стать добрее** и кому-то **помогать**.

Понятно, что все эти отдельные высказывания доктора Айболита — нерелевантны вопросу, почему надо интересоваться придуманной религией «айболитизм» и тратить на реализацию ее идей умственную и душевную энергию. Даже — в самой незначительной степени.

Точно такое же отношение должно быть у думающего, душевно чуткого еврея и к любым высказываниям некоего Иисуса. Они, его высказывания, еврею — совершенно неинтересны и не имеют к нему ни малейшего отношения.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**С**егодня *нида* может посещать синагогу, отделять халу и готовить к шаббату?

*Добрый день.*

*Может ли сегодня женщина в состоянии Нида посещать синагогу? Может ли она дома отделять халу и готовить еду к шаббату?*

*Спасибо.*

*Хана  
Киев*

**П**режде всего, напомним посетителям нашего сайта, что принятый в нашей традиции «термин» *нида* подразумевает особое состояние замужней женщины в дни, связанные с менструальным кровотечением.

Обычно этот период продолжается 12 дней. 5 дней них, так сказать — «активные», когда у женщины все еще есть или совсем недавно были кровяные выделения (даже если они прекращаются через 3-4 дня, «активный» период, как записано в наших законах, все равно насчитывает не менее 5-ти дней). И 7 дней, так называемых — «чистых», в течение которых вообще уже нет кровяных выделений.

На этом период, в течение которого женщина пребывает в состоянии *нида* — заканчивается.

Следует подчеркнуть, что здесь нет необходимости в обсуждении всех деталей, связанных с понятием *нида*. Ибо для ответа Вам — вполне достаточно того определения, которое дано выше.

Теперь — по существу Ваших вопросов.

В эпоху Храма и еще некоторое время после его разрушения законы Торы, обуславливающие поведение *ниды*, соблюдались во всех их аспектах, нюансах и подробностях. Сегодня же, когда Храма у нас нет — так же, во всех подробностях, связанные с *нидой* законы соблюдаются в основном в сфере отношений мужа с женой. Что касается других жизненных сфер, число правил и обычаев в том, что связано с *нидой* — значимо уменьшилось.

В наши дни основное руководство к действию для нас — **Шульхан Арух** (кодекс еврейских законов). В его первом разделе под названием **Орах Хаим**, параграф 98 посвящен различным аспектам интересующей

Вас проблемы.

Вначале дам — общий ответ.

Женщина в состоянии *ниды* — может посещать синагогу, осуществлять заповедь об отделении халы и готовить еду к шаббатным трапезам.

При всем том, наши Учителя пишут, что в реализации этих законов существуют некие нюансы. И я изложил здесь — наиболее общепринятые, которые мы находим в книге комментариев **Мишна Брура**, автор которой — Хафец Хаим (раби Исраэль а-Коэн, один из крупнейших Учителей Торы первой половины 20-го века).

При этом необходимо отметить, что в некоторых общинах в вопросах поведения *ниды* могут быть те или иные устрожения. Однако в последнее время все постепенно — выравнивается, приближаясь к изложенным выше правилам.

Некоторые нюансы, есть и в законах, где говорится о посещении кладбища женщиной в состоянии *нида*. И хотя Вы об этом спрашиваете — все же рекомендую прочесть на сайте ответ **«Когда женщина не посещает кладбище?»**.

И в заключение — советую прочитать на сайте и ответ **«Может ли жена в состоянии *нида* месить тесто?»** — с ответом, обозначенным в нем ссылкой.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**Ч**то выбрать — иудаизм или семью?

*Рав Элиягу, здравствуйте!*

*Что нужно выбрать в жизни -- иудаизм (быть евреем) или семью?*

*Вот, наконец-то, решился Вам написать об одном очень сверхдушетрепещущем, тревожащем меня уже несколько лет вопросе. С надеждой, что Вы услышите, и Ваша мудрость приоткроет врата Истины!*

*Так получается, что я хочу, но не могу быть настоящим евреем. Есть зацепки, но их не достаточно, проблема с документами, а точнее с родственниками. Хотя мог бы и доказать, так как сестра моей мамы уже более 25 лет живет в Израиле. И в старой версии теудат зеут (израильское удостоверение личности) у неё была запись, что она еврейка.*

*К тому же я знаю, что у её дочери (т.е. моей двоюродной сестры) была хупа, а через несколько лет развод с гетом.*

*У моей мамы (в России) документов, подтверждающих еврейство, нет, и не будет. Израиль и евреи ей до лампочки. Израильская родня наотрез (все они светские люди, выходцы из СССР) отказываются предоставлять документы, чтобы помочь мне подтвердить еврейство, сделать брит милу (обрезание) и начать жить, как еврей. Для себя я решил, что для чистоты мне необходимо пройти гиюр.*

*Но главная проблема не в этом. Есть гипер-гипер НО!*

*Я женат, и у меня трое детей маленького возраста (до 8 лет). Моя жена фанатка христианства. Дело в том, что она из народа, который тоже имеет очень древние корни и который общенационально первый в мире принял христианство. Она молится и поклоняется тому, в кого верят христиане, читает христианскую литературу (у нас дома наряду с Хумашем и книгами еврейских мудрецов есть Новый Завет и соответствующая библиотека).*

*Все это она принимает близко к сердцу и как истину в последней инстанции. Все мои разнообразные попытки привлечь её внимание к красоте еврейской жизни разбились вдребезги. Мы с ней неоднократно обсуждали вопросы религиозного единства в семье. Я даже в пример приводил истории Праматерей еврейского народа, утверждая, что они во многом принимали точку зрения мужа и стояли за семью!*

*Но нет, нет, нет! Видимо такова воля Творца! Моя вторая половина не собирается (и не откажется) от своей веры и тем более гиюр проходить не будет. Она даже не против пойти на развод, в случае, если я буду её досаждать еврейской жизнью.*

*Ну и что дальше?*

*Тривиальный ответ Вы знаете. Или мне не быть евреем и быть с семьей, или быть евреем и не с семьей! Все очень печально, серьезно и не просто!*

*Меня беспокоит вопрос наказания Свыше, если я брошу семью! Вдруг на Небесном суде это будет отягчающее обстоятельство? Может быть, за отказ от семьи человек лишается доли в грядущем мире?*

*Может, если бросить семью, то это будет экстремальная точка духовного спуска, с которой уже не подняться (евреем то я стану, но только в глазах других людей, а на самом деле перед Творцом?).*

*К тому же, совсем не хотелось бы оказаться еще одним мерзавцем, так как в своё время со мной аналогичным образом поступил отец, который бросил нас с матерью. А тут есть шанс исправить и дать своим детям радость иметь отца.*

*К тому же, я у мамы один, а тут - трое моих любимых детей!*

*Я чувствую большую ответственность перед семьей. Больно осознавать последствия, когда дети остаются без папы. Может быть, это мне испытание, в котором Творец меня проверяет, а потом предъявит мне счет и скажет - ну что оболтус, Я дал тебе красивую жену, возможность вместе радоваться и воспитывать детей, а ты идиот опять все испортил!*

*Был бы я не верующий человек, то вопросов нет. Но я уже пропитался духом иудаизма, проникся еврейскими ценностями и мировоззрением. И в одиночку трудно! Хотелось бы семейной поддержки.*

*Я не представляю жизнь без работы на Творца! Да и без этой идеи уже как-то не получается. Все другое не то, в том числе, и математика!*

*Еще раз повторю вопрос -- что нужно выбрать в жизни - еврейство или семью?*

*Подскажите, пожалуйста, правильное решение!*

*Заранее благодарю Вас, рав, и очень буду ждать ответ!*

**Timur  
Россия**

**И**з содержания Вашего письма складывается мнение, что по рождению Вы, скорее всего — еврей. Просто доказательства этому Вам получить трудно. И, оценив свою ситуацию, Вы пришли к правильному, пожалуй, выводу о *гиюре*.

Но это, конечно же, дело — серьезное. Действительно ли Вам нужен *гиюр* и насколько Вы для него созрели?

Со своей стороны, я анализирую составленные Вами тексты (это не первое Ваше письмо на сайт, и я отвечал Вам не раз), в которых Вы всегда задаете вопросы по существу, в чем обнаруживается глубина и основательность Ваших размышлений — склоняюсь к тому, что Вы внутренне готовы начать этот процесс. И думаю, что это для Вас будет правильный шаг.

А теперь сразу же перейду к основной части Вашего письма — к тому самому, как Вы выразились, «гипер-гипер но». То есть — к семейной проблеме.

Можно и нужно ли жить с женщиной, матерью Ваших детей, у которой совершенно иной взгляд на жизнь, нежели у евреев (изложенную Вами ситуацию по отношению к жене воспринимаю как данность и здесь не обсуждаю). И в свете этого — можно и нужно ли воспитывать детей в обстановке, **кардинально** противоречащей нашему взгляду на мир?

Под общей крышей, как мне представляется, это — невозможно, да и бессмысленно. Если все так, как Вы описываете, ради Вас и ради Ваших детей — совместную жизнь нельзя продолжать.

Перенесенная Вами в детстве тяжелейшая травма, когда Ваш отец бросил Вас, казалось бы, усугубляет ситуацию. Но, как ни странно это, быть может, прозвучит — именно это сейчас может помочь Вам поступить правильно. Вы на себе испытали, что бывает, когда отец бросает ребенка (или детей). Стало быть, Вы хорошо понимаете, как поступать — не надо.

А как надо?

В подобных случаях следует отчетливо, глубоко усвоить, что, разводясь с женой, отец — не разводится со своими детьми. То есть он продолжает все время, буквально ежедневно, поддерживать с ними контакт. Конечно же — в соответствии с их возрастом и с учетом всевозможных сторон внешних обстоятельств.

Иногда это подразумевает ежедневные телефонные разговоры, встречи каждую неделю или, допустим — раз в две недели, их пребывание в отцовском доме (когда-то — по несколько часов, когда-то — по несколько дней, а в каникулы — и недели).

Нужно помнить, что, по большому счету, у отца и у матери ребенка, вплоть до его совершеннолетия — одинаковые права на формирование его личности.

Впрочем, когда он станет совершеннолетним, самостоятельным — ему тоже будет нелишним отцовское влияние, отцовские советы и при необходимости помощь.

Понятно, что в жизни может быть бесчисленное количество возможностей и вариантов. Многое, как очевидно, зависит и от «другой стороны». В частности, от того, насколько реальна кооперация с ней.

Не надо быть пророком, чтобы предвидеть, что ситуация в любом случае будет болезненной, в некоторых случаях — очень, очень болезненной. Но зато такой путь решает главную проблему — предоставляет возможность вырастить детей достойными людьми, а детям, начиная со школьного возраста и далее — всю жизнь гордиться своим отцом, понимать его и уважать принципы, на которых он строит свою жизнь.

Существует немалая вероятность того (но это, разумеется, не гарантировано), что дети выберут путь, по которому идет их отец.

Так что, как видим, предложенный здесь проект — хоть и весьма продолжительный и сложный, как, собственно говоря, и сама жизнь, зато — правильный.

И еще, конечно же, следует попутно отметить, что его осуществление может внести коррективы и в поведение Вашей жены, матери Ваших детей. И тогда, возможно, процесс реализация этого проекта станет чуть легче для Вас, а в целом, в каком-то смысле — и прекраснее.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## ЖИВАЯ ТОРА

**К**аждый человек в течение жизни встречается с ситуациями, когда от него требуется пойти против общества. Простив общественного мнения, осуждения, порицания — ради некой правильной и великой цели. Каждый «миллиметр» нашего духовного роста ставит перед нами дилемму согласования наших целей и задач в конкретной общественной обстановке.

Недельная глава «Пинхас» содержит лекарство для восстановления

гармонии. А что есть гармония? Произошло оно от греческого слова, означающего равновесное состояние удовлетворения всех участников. В повседневной жизни мы стремимся к гармонии, прежде всего, с Творцом, желая, чтобы наши действия соответствовали ожиданиям Небес.

Но вот только как узнать: что хотят Небеса? Ведь мы лишены инструментария прямого общения с В-вышним и есть у нас только Тора, чтобы выполнять заповеди, «ходить по законам и установлениям», и таким образом, понимая, что только этот путь угоден В-вышнему и соответствует нашему предназначению.

Выполнение заповедей Торы — это намеренное и с любовью осуществление воли Творца в этом мире ради Него, себя и Будущего Мира. Однако зачастую, в практическом плане, мы чувствуем себя одинокими, не понимая, что хочет Творец от нас в тех или иных испытаниях, которые посылаются нам в нашу жизнь.

Общий принцип можно сформулировать следующим образом: любое испытание должно избавить человека в некой степени от его животного «я» и приблизить к Творцу. На иврите «приближаться» обозначается словом «леहितкарев», и такой же корень мы находим в слове «корбан», которое неточно на русский язык переводится как «жертвоприношение».

В главе Пинхас описываются законы жертвоприношений (28;2): «Жертву Мою, хлеб Мой, в огнепалимые Мне, благоуханное Мне, соблюдайте приносить Мне в его срок назначенный». И далее описываются разнообразные законы принесения разных видов «корбанот»: жертвы «ола», «тамид», «хатат»...

Разумный вопрос: разве В-вышнему нужны жертвоприношения? Ведь Он, Благословенно Имя Его, совершенен. К чему тогда такие многочисленные законы и нюансы, связанные с принесением «корбанот»? Ведь разные жертвоприношения соответствовали разному времени: ежедневные корбанот, дополнительные в Шаббат, Рош-Ходеш, праздники.

Мы можем на нашем уровне лишь слегка прикоснуться к объяснению смысла корбанот. Прежде всего, вспомним и осознаем, что только наша Б-жественная душа, ее потенциал, дают нам возможность приблизиться к Творцу в этом мире. В этом — наша

главная задача всей жизни. И мы в ответе не только за свою душу, но и за коллективную еврейскую душу.

В процессе нашего роста, как духовного, так и физиологического, мы приобретаем все больший «йецер а-ра» – механизм некоего сопротивления нашим правильным желаниям и стремлениям, который мы должны «переселить» и поставить на службу позитивным преобразованиям нашей личности.

Очень «ценный» помощник нашего йецер а-ра – наша животная душа («нефеш»), тесно связанная с телом. Именно та часть души, которая зачастую нам нашептывает: «не сейчас, попозже», «тебе что, больше всех надо?», «полежи, посиди, успеешь» и тому подобное. Невозможно перечислить хитрости йецер а-ра, которые встречаются нам в разнообразных формах в течение жизни.

Корбан – самый эффективный способ борьбы с йецер-ара. В наше время мы не можем принести жертвы, потому что нет у нас Храма (да будет он отстроен в наши дни!). Но что мы можем – поставить свое «я», животное эго на службу высоким целям и идеалам. Для этого – для начала, нужно очень глубоко проникнуться одной важной идеей.

Все наши действия и помыслы в нашем мире должны быть направлены ради прославления Имени В-вышнего в этом мире. На разном уровне. Встать пораньше – чтобы сосредоточенней помолиться, заработать побольше – чтобы дать крупную цедану на распространение Торы, вкусно поесть – ради Шаббата и т.д.

Каждое действие должно идти с идеей: как улучшить мне служение В-вышнему. Тогда Небеса как бы «замечают» особый настрой человека и помогают ему особенно. Ведь преданные солдаты – на особом счету. Точно так же и в духовных аспектах: желание, страстное и жгучее желание лучше и качественней служить Творцу – открывают врата особой помощи Свыше.

Сложно сделать первый шаг: отказаться от низкого «эго». Ведь оно требует вечно для себя, и именно оно источник всех недовольств и проблем в мире. Но когда ты наметил план твоего главного корбана – принести свое «я» на службу В-вышнему, тогда реализация этого плана будет полностью поддержана Творцом и принята с любовью.

*Автор текста Давид Эльман*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

*Немного о Тхине*

**ТАХИНИ, ТАХИНА ИЛИ ТХИНА** (также известна как сезамовая паста) – распространённая на Среднем Востоке густая жирная паста из молотого кунжутного семени, её добавляют ко многим блюдам, например к фалафелю, к хумусу, она служит основой для многих соусов. В состав тахины входит перемолотое семя кунжута (100%).

При использовании пасту разбавляют водой до консистенции жидкой сметаны, добавляют лимонный сок, соль и чеснок. Классическая закуска хумус должна готовиться именно на основе пасты тахины (тхина). Тахины хорошо известна в кухне Израиля (где её называют «тхина»), Греции, Кипра – кипрские пирожки с тахины «тахина-пита» очень популярны.

Тахинная масса используется для приготовления многих восточных сладостей, в том числе и одной из самых известных – халвы.

Тахины по консистенции напоминает арахисовое масло.

В 1 столовой ложке содержится 85 калорий, 7.2 г жира, 3.2 г углеводов, 2.6 г белка. Это прекрасный источник полезных жирных кислот: на одну порцию приходится 60.1 мг омега-3 и 3.4 мг омега-6.

Наш организм не может вырабатывать эти жизненно важные вещества, поэтому они обязательно должны быть включены в рацион, чтобы укрепить здоровье сердца и мозга.

Также в пасте есть кальций, железо, медь и фосфор – минеральные вещества, обеспечивающие прочность костей и зубов, очищающие почки (особенно если вы принимаете антациды и диуретики), укрепляющие кровеносные сосуды, способствующие выработке красных кровяных телец, придающие энергию, предотвращающие анемию.

Другой важный компонент тахины – тиамин или витамин В1. В каждой порции содержится 16% суточной нормы этого питательного вещества. Благоприятно воздействует на нервную систему, мышцы и пищеварение.

Дефицит тиамина может вызвать осложнения болезней сердца и желудочно-кишечного тракта.

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ТАХИНИ

Кунжутная паста – ключевой продукт в кулинарии стран Среднего Востока. Именно она придает особый вкус и текстуру классическим восточным блюдам. Но особенная прелесть заключается в большом количестве полезных свойств, многие из которых направлены на улучшение внешнего вида.

Для чистой сияющей кожи, здоровых волос и безупречной фигуры ешьте тахины с мясом и морепродуктами!

Это превосходный источник метионина, очищающего печень от ядов, а также щелочных минералов, способствующих похудению.

### НАЛАЖИВАЕМ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Для людей, страдающих от нарушения пищеварения, это поистине сказочный продукт!

При производстве пасты семена кунжута измельчают так сильно, что

получается однородная паста, которую организм легко принимает и переваривает.

Кунжутную пасту без опасений могут употреблять даже те, кого мучают желудочно-кишечные расстройства.

Она не только насытит организм питательными веществами, но и может переварить более тяжелую пищу.

#### ЛЕЧИМ УГРЕВУЮ СЫПЬ

По данным Университетского центра здоровья в штате Иллинойс, 80-90% сегодняшних подростков страдают от прыщей и язвочек на коже.

Угри появляются по разным причинам: от бактериального заражения и банальной нечистоплотности, до чересчур активной выработки блокирующего поры жира и диеты с высоким содержанием углеводов.

Существует множество домашних рецептов для борьбы с акне (например, перекись бензоила и салициловая кислота), но вы наверняка еще не знакомы с рецептами на основе тахини.

Кунжутная паста богата цинком, эффективность которого в лечении угревой сыпи была подтверждена работниками Медицинского Центра в Мэриленде.

На данный момент рекомендуемая дневная доза этого минерала составляет 11 мг. Возможно самостоятельное повышение дозировки до 40 мг в день, не более.

#### ПРЕДОТВРАЩАЕМ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС.

Выпадение волос нередко сигнализирует о нарушениях метаболизма.

Сбалансированное питание нормализует обмен веществ и восполняет дефицит питательных веществ (в особенности цинка), в которых так нуждаются волосы.

Другие симптомы дефицита цинка: нарушения вкуса, понос, импотенция, проблемы со зрением, прыщи и отсутствие аппетита.

В 100-граммовой порции тахини содержится 10 мг цинка, что составляет 70% дневной нормы.

Другие богатые цинком продукты: устрицы, зародыши пшеницы, телячья печень, сушеные арбузные семечки, темный шоколад, какао-порошок, баранина и арахис.

Кунжутной пасте по наследству достались все полезные свойства кунжутных семян. Но ее неоспоримое преимущество - нежная, приятная на вкус и легкая для пищеварения текстура.

*Хорошего здоровья*

*Автор текста Елена Демидова*

*Одесса, Украина*



## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Изначальный «градус» счастья, свойственный каждому человеку — не окончательный и бесповоротный приговор. Мы можем сделать себя еще счастливее...*

#### ПОИСКИ РЕЦЕПТА СЧАСТЬЯ

*Малькольм Риттер*

**М**отивационный спикер и старший инструктор Кэролайн Адамс Миллер (44 года, живет в Бетесде, штат Мэриленд, США) прекрасно разбирается в том, как для достижения той или иной цели можно использовать мысленные упражнения. Однако, когда год назад ей предложили выполнить одно конкретное упражнение, просьба застала ее врасплох.

Каждый вечер перед сном она должна была выделить три приятных события, которые произошли в течение дня, и проанализировать причины, обусловившие эти события. Цель упражнения заключалась в том, чтобы сделать ее счастливой.

— Я училась в Гарварде и привыкла к тому, что ничего в жизни не дается легко. И это задание показалось мне слишком простым для того, чтобы принести какую-то реальную пользу, — признается Миллер.

Данный тренинг был частью домашней работы, которую Кэролайн должна была выполнить, учась в магистратуре. Будучи от природы чрезвычайно беспокойным и мнительным человеком, она знала, что дополнительная порция счастья ей в любом случае не помешает, и с энтузиазмом взялась за реализацию задания.

Результат не заставил себя ждать.

— Мои сны стали совсем другими, — рассказывает она. — Я легко засыпаю и действительно чувствую себя счастливее.

Результаты, как пишут в рекламах средств похудения — «могут варьироваться». Однако недавнее исследование показало, что человек, применяя описанный выше метод, имеющий весьма обнадеживающий потенциал, в сочетании с некоторыми другими психологическими упражнениями, способен надолго зарядить себя хорошим настроением и «энергетикой» счастья.

Это исследование — часть обширной научной работы, цель которой — опровергнуть

традиционную точку зрения, согласно которой человек не может влиять на собственные эмоции.

Поход в любой книжный магазин наглядно продемонстрирует наличие огромного количества советчиков, готовых поделиться своим секретом счастья с любым заинтересованным читателем. Вместе со своими коллегами из Пенсильванского университета Мартин Зелигман собрал более ста конкретных рекомендаций — теоретических и практических.

— Проблема заключается в том, — отмечает психолог, сотрудник Калифорнийского университета в Риверсайде Соня Любомирская (она занимается изучением данной темы и работает над собственной книгой), — что большинству «путеводителей по дорогам счастья», продающихся в обычных книжных магазинах, не хватает твердой научной базы.

На сегодняшний день феномен счастья и механизм его действия, как утверждает Любомирская, остаются до обидного малоизученными. Специалисты обходят данную область стороной, в первую очередь, потому, что считают, что она не поддается научному анализу.

В течение многих десятилетий исследователи полагали, что на протяжении жизни «градус» человеческого счастья остается практически неизменным, и время стирает последствия как позитивных, так и негативных событий — будь то свадьба, повышение по службе, развод или тяжелая болезнь.

Согласно этой теории, человек адаптируется к любому событию и состоянию — точно так же, как привыкает к неприятному запаху в каком-либо помещении и попросту перестает его замечать. Это свойство человеческой природы сводит на нет любые попытки сделать человека счастливее.

Быть может, попытки человека стать счастливее столь же тщетны, как старания увеличить свой рост?

Однако недавнее исследование показало, что, вопреки этой точке зрения, субъективное ощущение счастья вполне можно изменить.

— Изначальный «градус» счастья, свойственный каждому человеку — не окончательный и бесповоротный приговор, — го-

ворит психолог, сотрудник университета в Иллинойсе Эд Дайнер.

В ходе новейшего исследования специалисты в течение семнадцати лет наблюдали за тысячами немцев. И выяснили, что примерно у четверти участников эксперимента общий уровень удовлетворенности жизнью заметно изменился (это — данные, касающиеся общего эмоционального состояния населения; другие специалисты занимаются изучением того, как ощущение счастья меняется в течение дня.) Если использовать для измерения градуса счастья десятибалльную шкалу, то у некоторых участников немецкого исследования он подскочил более чем на три градуса.

Проводятся также исследования, выясняющие, как те или иные события влияют на ощущение счастья. Однако их результаты, разумеется — «усреднены» и по ним нельзя предсказать, что случится потом с тем или иным индивидуумом. Данные подобных исследований демонстрируют наличие долгосрочных негативных последствий таких событий, как серьезная травма, развод, вдовство и потеря работы.

С другой стороны, мы знаем, — утверждает психолог Мичиганского университета Ричард Лукас, — что положительный заряд после свадьбы с любимым человеком истощается приблизительно через два года.

Что касается радостей материнства и отцовства, тут ситуация сложная и переменчивая. Родители с нежностью вспоминают годы младенчества, детства и отрочества дочерей и сыновей. Но, как пишет в своей книге «Случайное счастье» гарвардский психолог Дэниел Гилберт, исследования показывают, что воспитание детей снижает общую удовлетворенность браком. По его словам, родители начинают получать от совместной жизни гораздо большее удовольствие, когда дети вырастают и покидают дом.

«Вопреки тому, что мы читаем в книгах и журналах, — подчеркивает он, — единственный признак «синдрома опустевшего гнезда» — более частые улыбки».

Гилберт замечает, что в массе своей люди не способны предугадать, что именно сделает их счастливее, — замечает Гилберт. Лукас же считает, что «большую часть времени многие люди вполне счастливы». То есть, если взять группу людей, не страдающих серьезными недугами и имеющих более или менее приличный доход, то по десятибалльной шкале уровень счастья большинства ее членов, составит, как он уверяет, примерно семь с половиной градусов.

И все же многие люди хотят стать еще счастливее. Что они могут для этого сделать?

Исследованием данной сферы человеческой жизни и занимаются Любомирская, Зелигман и ряд других специалистов.

Описанное в начале статьи упражнение «Три приятных события», которое Миллер поначалу сочла слишком простым, входит в число тренировок, которые используют испытываемые команды, собранной Зелигманом в Пенсильванском университете.

Члены группы продолжают делать это упражнение даже после окончания исследования, — рассказывает коллега Зелигмана Акасия Паркс. — Потому что оно незамедлительно приносит плоды: люди начинают больше внимания уделять хорошим, пусть даже незначительным событиям, которые часто, под воздействием негативных переживаний, раньше отодвигали на второй план.



Миллер утверждает, что это упражнение научило ее замечать вокруг гораздо больше хорошего. И теперь, вместо трех приятных событий, она вспоминает перед сном — десять, а иногда — и двадцать.

Второе зарекомендовавшее себя упражнение включает в себя заполнение специальной анкеты, позволяющей определить свои сильные стороны, и выбрать из их числа пять наиболее выдающихся. Далее требуется в течение недели каждый день применять хотя бы одну свою сильную сторону. Причем, всякий раз — по-новому.

В число сильных сторон, указанных в анкете, входят разнообразные способности: умение с юмором относиться к любой ситуации, с энтузиазмом браться за работу, ценить красоту, испытывать любопытство и тягу к знаниям. Идея упражнения заключается в том, что человек, который его выполняет, учится пользоваться своими сильными сторонами и приобретает возможность заниматься теми видами деятельности, которые приносят ему истинное удовольствие.

Эти два упражнения, наряду с еще тремя тренингами, были опробованы на нескольких десятках людей, посетивших веб-сайт под названием «Authentic Happiness» («Настоящее счастье»). Зелигман и его коллеги сообщают, что в течение пяти месяцев наблюдения описанные выше упражнения сделали участников исследования счастливей и снизили показатели депрессии. Чем чаще люди делали эти упражнения, тем отчетливее становились положительные тенденции.

Недавно группа ученых под руководством Зелигмана приступила ко второму этапу исследований.

Мы разрабатываем методику, рассказывает Паркс, — позволяющую научить людей наслаждаться жизненными обстоятельствами так же, как они наслаждаются теплым душем или вожделенным утренним кофе. Кроме этого, мы стараемся настроить людей так, чтобы они не упускали то, что для них в жизни — самое важное. Для этого мы просим испытуемых написать, какую память они хотели бы после себя оставить. А потом — рекомендуем каждый день об этом напоминать. Уже одно осознание этого помогает им согласовывать свои повседневные действия с их «генеральным» жизненным планом.

Тем временем Соня Любомирская занимается изучением других стратегий.

Например, во время одного из экспериментов, длившегося десять недель, участников просили регулярно совершать добрые дела — например, придерживать для кого-то дверь, мыть посуду вместо соседа по комнате и т.п. Такой тренинг повышает самооценку и развивает способность контактировать с окружающими.

Участники эксперимента, совершавшие самые разные добрые дела, начинали чувствовать себя более счастливыми, нежели раньше. Те, кто по собственной инициативе продолжил упражняться в подобных поступках и после исследования, ощущали себя гораздо лучше, чем те, кто забросил такие занятия.

Любомирская выяснила, что достаточно высокий потенциал имеют такие упражнения, как прокручивание в голове самого счастливого дня в жизни (даже не пытаясь его анализировать), и описание себя через десять лет — при условии, что все в жизни пойдет так, как нужно.

— Следует иметь в виду, — подчеркивает Любомирская, — что по психологическому складу люди существенно отличаются друг от друга. Поэтому разным людям нужны разные тренинги. Задача психолога

— подобрать для каждого индивидуума необходимые ему упражнения.

Долго ли от подобных упражнений сохраняются положительные эффекты?

На этот вопрос у исследователей-психологов пока нет ответа. Чтобы это понять, потребуются годы работы. Но уже теперь ясно, что многое зависит от того, продолжат ли участники выполнять упражнения после эксперимента.

— Ощущение счастья, — говорит Эд Дайнер, — возможно, напрямую связано с работой и стремлением стать лучше. Счастье — это не пункт назначения, это — путешествие. Многие из нас полагают, что, реализовав задуманное, мы добьемся желаемых результатов. То есть — обретем счастье... Однако, заполучив то, к чему мы стремились, мы, к своему удивлению, осознаем, что нуждаемся в новых целях и новых вершинах...

*Новостной раздел портала yahoo*

*Перевод с английского*

## МИР ВОКРУГ НАС

**Н**есколько недельных глав назад, мы говорили о разведчиках, которые плохо отзывались о земле Израиля. После их слов люди остались в пустыне, и большое количество еврейского народа погибло в те годы.

Однако погибли именно мужчины, но не женщины, так как сказано, что мужчины не хотели подняться в землю Израиля, но не женщины, как сказано: «Ибо сказал Господь о них: Умрут в пустыне!...» (Бемидбар 26, 65). — имеется ввиду умрут мужчины, но не женщины. Рабейну Бехая комментирует и говорит, что именно мужчины хотели поставить себе начальника и вернуться в Египет, но женщины, наоборот, сказали дать им удел в земле Израиля. Потому что женщины всегда проявляли большую любовь к земле Израиля.

На самом деле, мы видим много мест в нашей Торе, где женщины проявляют себя очень праведно. К примеру, с золотым тельцом. Все побежали отдавать золотые украшения, кроме женщин. Женщины не отдали ничего для сотворения этого идола. (Шмот 32, 2-3).

Таковыми были дочери Цлофхада, которые упоминаются в нашей недельной главе. Сказано, что у их отца (Цлофхада) не было сы-

новой и были только дочери, и они пришли к Моше Рабейну и попросили, чтобы он дал им также удел в Земле Израиля, как сказано: «Почему исключится имя отца нашего из среды семейства его, ибо нет у него сына? Дай нам владение среди братьев отца нашего.» (Бемидбар 27, 4). Комментирует Раши несколько отрывков выше (Бемидбар 27, 1) – что все дочери Цлофхада были праведными. И также несколько отрывков ниже говорит Раши (Бемидбар 27, 4) – что они были и умны.

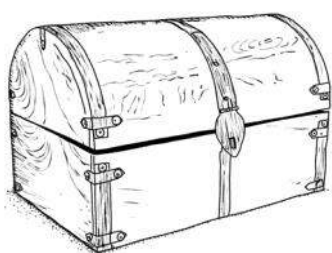
В гемаре – задается очень важный вопрос: может ли человек заведомо вводить себя в опасность и надеяться на чудо с небес? По простому – конечно нет. Приводится интересный факт именно о дочерях Цлофхада. Говорит Абае: дочери Цлофхада были очень праведные, это мы можем видеть из того факта, что они не спешили выходить замуж, а выбирали того, кто им подходил. Рабби Элиезер бен Яаков говорил, что даже самая младшая среди них не выходила замуж раньше чем, 40 лет. Сокращенно: Но ведь, Рабби Хисда говорил, что женщина, которая выходит замуж в сорок лет и старше подвергает себя большой физической опасности, чтобы родить детей. Однако, по той причине, что они были праведными, чудо для них совершалось. (Бава Батра 120а). Отсюда мы видим насколько они были чисты в своих отношениях с Творцом.

Написано также в **Сифри Зута** – Тот праведный человек, который находится в поколении злодеев, заслужит получить полную награду... И спросил Моше их (дочерей Цлофхада): вот они хотят вернуться в Египет, а Вы просите дать вам удел в Земле Израиля? Ответил он ему: Знаем мы, что в конце все евреи укрепятся в Земле Израиля.

Хочется каждому из нас пожалеть, взять пример праведности и мудрости у дочерей Цлофхада, которые еще раз показали нам насколько большую роль в еврейской жизни играют мудрые и правдивые женщины.

*Автор текста Шломо Фрейдкин*

*Москва, Россия*



## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

*Каждая несчастливая семья несчастна по-своему, — констатировал в 19-м веке известный русский писатель Л.Н.Толстой.*

*Автор статьи, которую мы предлагаем вниманию посетителей сайта, подходит к проблеме конструктивно — отыскивает типичные причины супружеских “несчастий” и предлагает некоторые универсальные способы их устранения...*

### СВЕЖЕСТЬ И ГЛУБИНА ЧУВСТВ

*Эмуна Браверман*

**Н**аверное, мы слишком увлечены идеей “равенства” в браке, а потому часто говорим, что умение “брать” и “отдавать” — залог семейного счастья. Причем, и то и другое — в равной степени.

Еврейская традиция рассматривает проблему иначе, придерживаясь позиции, что в супружестве каждый должен научиться только отдавать. Ибо в момент, когда один из супругов (или оба вместе) начинает “брать”, в семейной жизни и появляется трещина.

Никто не станет спорить: если муж и жена по-настоящему любят друг друга, у них больше оснований надеяться, что их брак будет прочным и счастливым.

Но какой смысл мы вкладываем в понятие “настоящая любовь”?

Нередко приходится слышать, как женщины говорят: “Я очень люблю своего мужа. Он обожает **меня**, старается не огорчать и часто делает **мне** подарки...”.

Или от мужчин: “У меня замечательная жена! Она так **обо мне** заботится!..”.

Конечно же, ничего предосудительного в подобных репликах нет. Но задумаемся над тем, почему, например, любовь родителей к детям сильнее и крепче, чем любовь детей к родителям?

Ответ прост: потому что родители в течение многих лет кормят, поят, одевают, воспитывают своих сыновей и дочерей, вникают в их проблемы, беспокоятся об их будущем... У детей же в основном одна обязанность — почитать отца и мать.

То есть родители — “дают”, а дети — “берут”, потребляют. В этом — суть проблемы.

Так уж устроена человеческая психология: самые глубокие и прочные чувства мы испытываем к тем, кто находится на **нашем** попечении.

Рав Аарон Моше Штерн рассказал мне случай из своей жизни, который произошел с ним, когда он был мальчиком и учился в иешиве.

Как-то во время ужина в иешиве ребе (учитель) подошел к нему и спросил:

— Что, Моше, вкусно?

— Да, очень, — ответил Моше. — Вы знаете, я очень люблю рыбу...

— Любишь рыбу? — удивился ребе. — Какое отношение к любви имеют твои чувства, вызванные приятными вкусовыми ощущениями?.. Если бы ты действительно любил рыбу, ты не стал бы ее есть...

Только, “отдавая”, мы можем испытать чувство истинной любви.

### СТРЕМЛЕНИЕ ОТДАВАТЬ ОБЪЕДИНЯЕТ

Механизм феномена, о котором мы говорим, строится, прежде всего, на том, что в стремлении отдавать, делать другому добро, мы сосредотачиваемся на тех усилиях, которые нужно приложить, чтобы реализовать запланированные действия. А это в наших глазах возвышает объект нашего внимания, и этот человек приобретает для нас особую значимость.

Впрочем, речь здесь не идет о каких-то невероятных усилиях или о преодолении невообразимых препятствий. Для того, чтобы открылись сердца, совсем необязательно вкладывать деньги или тратить уйму времени.

Яков и Паола собирались пожениться. На свадьбу из другого города должен был приехать друг Якова. Возникла проблема, где его разместить. Якову пришла в голову мысль обратиться к семье Гольдберг. Не то, чтобы он был хорошо знаком с этой супружеской четой, но у них — большой дом и люди они, вроде бы, приятные... Гольдберги охотно согласились принять гостя и даже предложили помощь в организации свадьбы.

Гость не причинил Гольдбергам ни малейших неудобств. Однако та небольшая услуга, которую они оказали Якову, сблизила их с молодоженами. Впоследствии отношения, которые завязались у них с молодой супружеской четой, переросли в прочную и долгую дружбу.

В Талмуде (трактат *Пиркей Авот*) есть такая фраза: “Встречай всех улыбкой”. И в этом заключена глубочайшая жизненная истина. Порой одной улыбки достаточно, чтобы между людьми возникли добрые дружеские взаимоотношения.

Только осознав, какую роль играет в нашей жизни стремление и умение делать другому добро, мы в состоянии по-настоящему оценить, сколь огромный **потенциал заложен в самой идее супружества**.

Начать можно с малого. Выработайте в себе привычку каждый вечер перед сном подводить итоги дня. Задайте себе простые, но очень важные для семейной жизни вопросы. Женщина может спросить себя, например: “Улыбнулась ли я мужу, когда он, вернувшись с работы, входил в дом? Приготовила ли я ему сегодня ту еду, которую он любит? Думала ли я о нем с нежностью, когда возилась на кухне?” и т.п.

И так, каждый вечер, задавайте себе не меньше пяти вопросов.

“Все это — мелочи быта”, — скажете вы.

Да, действительно мелочи. Но если вы постоянно будете проявлять внимание к ним, они способны изменить ваш мир и мир человека, живущего рядом с вами. Ибо и в них кроются глубокие духовные ценности.

В супружеской жизни, как, впрочем, и вообще во взаимоотношениях с людьми, существует неисчислимое множество способов делать добро. И даже реакция на то, что делает живущий с вами рядом человек — для вас, тоже может стать добрым делом, если вы овладеете искусством благодарить.

### НИЧЕГО НЕ ПРИНИМАЙ КАК ДОЛЖНОЕ

Не бывает таких ситуаций, когда знаки внимания к вам можно вос-

принимать как должное. И не имеет значения, делает ли что-то ваш супруг по вашей же просьбе или его “жест” для вас — полная неожиданность...

Лея и Давид прожили в браке всего несколько месяцев. И вот, в какой-то момент обнаружилось, что они охладели друг к другу. Не понимая, как могло случиться такое, они обратились к раввину, специализирующемуся на семейных проблемах.

В процессе анализа ситуации вскрылось, что Давид никогда не благодарил жену за ужин. “Она целый день дома, рассуждал он, — Готовить еду — ее работа. Выходя замуж, она выразила согласие заниматься этим...”.

Лея, со своей стороны, даже не думала о том, чтобы высказать мужу благодарность за то, что он так много работает и ей не приходится испытывать материальные затруднения. Ее аргументы казались вполне резонными: “Что ж тут такого? На муже лежит обязанность содержать семью. Если бы он работал меньше, мы не смогли бы регулярно оплачивать наши счета...”.

Раввин посоветовал супружеской паре ежедневно говорить друг другу слова похвалы. Хотя бы — одно в день. Лея и Давид прислушались к его рекомендации. И вскоре почувствовали, как взаимная похвала и проявления благодарности вносят в их отношения тепло, возвращая былое чувство нежности.

Однако немалое значение имеет и то, как, какими словами, вы выражаете свою похвалу.

Во многих книгах по педагогике, излагающих основные принципы воспитания детей, говорится, что высказанная ребенку похвала обязательно должна быть конкретной.

К примеру, ваш сын показывает вам свой рисунок. Он, разумеется, ждет вашей реакции. Сказать ему — “Замечательно!!!” — все равно, что промолчать. Ведь вам представляется удобный повод, чтобы укрепить в ребенке чувство доверия к вам. Вы достигнете цели, если скажете, допустим, так: “Мне нравится, как ты работаешь с цветом. Твое красное солнце пылает... Видно, что ты хорошенько потрудился, чтобы нарисовать этот пейзаж”.

Но вернемся к нашей теме. Мы, взрослые, согласитесь, в этом смысле недалеко ушли от детей. И если некто одобряет результат нашего труда, нам хочется знать, что именно в нашей работе этому человеку нравится.

Конечно, приятно, когда муж говорит: “Спасибо! Прекрасный ужин!”, или жена говорит мужу: “Ты — молодец!”. Но оказывается, что для обновления чувств, этого недостаточно. Чрезвычайно важно свою похвалу конкретизировать.

Положим, вы скажете супругу: “Спасибо, что повесил новый карниз. Если бы я вызвала мастера, он не сделал бы лучше. Я всякий раз удивляюсь разнообразию твоих способностей. За что бы ты не взялся, все у тебя получается...”.

Несомненно, повесить карниз — тоже бытовая мелочь. Но для вас это — шанс поддержать тепло семейных отношений. Ваш муж получает подтверждение тому, что жена ценит его и в его душе расцветает ощущение, что жена его понимает.

А потому не скупитесь на похвалы.

### ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Другой важный аспект умения давать — стремление понять супруга.

Известно, что люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации, по-разному воспринимают их, по-разному оценивают.

Задача, которая стоит перед вами, если вы хотите упрочить семейные отношения — раскрыть мотивы поведения близкого вам человека в тех или иных обстоятельствах, представить, что он при этом чувствует.

Рахель с воодушевлением принялась за ремонт и переоборудование кухни. Спланировала, что нужно купить, что — перестроить... Моше в этот момент переходил на новую работу.

Рахель была уверена, что муж даже не представляет себе, какие чувства испытывает она, когда видит облупившуюся на стенах краску или прогнувшуюся кухонную полку, как важно ей, чтобы посуда радовала глаз. Моше, в свою очередь, переживал, что жена не хочет понимать, что как раз сейчас они испытывают финансовые трудности, что он пока еще не успел привыкнуть к новым служебным обязанностям, устает больше, чем обычно, и “разгром” в доме для него — дополнительная психологическая нагрузка.

Ход мыслей обоих супругов не лишен вполне резонных оснований. Но что толку, если между ними возникло отчуждение и каждый ощутил свое отчуждение?

Тут, безусловно, необходим диалог, уточнение позиций и стремление пойти на взаимные уступки. Это откроет возможность прийти к соглашению.

Чтобы выстроить более или менее универсальную модель преодоления подобного конфликта, мужу и жене следует разобраться хотя бы в некоторых тонкостях мироощущения супруга (или супруги). Попытаться понять, например, как живущий рядом человек видит перспективы развития супружеских взаимоотношений. И это стремление понять — уже шаг к сближению, выражение способности “давать”, которая в конечном счете, так или иначе, приведет к явным улучшениям семейной атмосферы.

Еврейская традиция донесла до нас замечательную историю о великом еврейском мудреце — Хафец Хаиме.

Хафец Хаим собирал пожертвования для иешивы, в которой срочно надо было сложить новую печь, ибо старая вышла из строя. И вот поздним вечером, когда на улице было особенно холодно, он пришел к одному богатому филантропу. Тот открыл гостю дверь и не пригласил войти в дом. Но даже, если бы он пригласил, мудрец постарался бы устроить так, чтобы их разговор состоялся при открытых дверях, ибо опасался, что тепло очага в доме богача помешает ему понять, как мерзнут в иешиве студенты...

Также и в нашей жизни... Каждому из нас необходимо стараться постоянно “стоять у дверей”, которые ведут к пониманию мироощущения близкого нам человека. Это, пожалуй, самый надежный способ **сохранить в семье любовь**.

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### ОТ «САРОЧКИ»

**К**абачковые оладьи по-турецки отличаются тем, что в тесто добавляют много зелени и сливочный сыр: подойдет фета, адыгейский или брынза. Кабачки используйте молодые, можно цукини — блюдо получит более аппетитный цвет.

**И**нгредиенты:

*Кабачок 800 г, Лук 2 шт. Яйцо 2 шт. Разрыхлитель 1 ч. л.  
Пшеничная мука 0,5 стак. Брынза 200 г Петрушка 0,5 пуч.  
Укроп 0,5 пуч. Соль по вкусу, Оливковое масло 3 ст. л.  
Сметана 1 стак. Чеснок 3 зуб*

**П**риготовление

Кабачки натрите на крупной терке, посолите и оставьте на 20 минут, пока не пустят сок. Затем отожмите.

Зелень и лук мелко нарежьте, добавьте к кабачкам. Яйца взбейте и отправьте туда же.

Натрите или раскрошите сыр, добавьте к смеси, всыпьте муку с разрыхлителем. Все ингредиенты хорошо перемешайте.

Сковороду нагрейте, влейте масло. Обжаривайте оладьи с двух сторон по 3 минуты.

Готовые изделия выкладывайте на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

подавайте оладьи с поливкой из сметаны с чесноком, пропущенным через пресс. Заменить соус можно греческим йогуртом. Не забудьте сохранить рецепт: в сезон будете пользоваться им не раз!

*Сарра Манн  
Люксембург*

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

**Д**орогие читатели!  
Ну, какие мы все же с вами разные! И особенно это заметно на святой Земле - в Израиле.  
Я даже не буду браться за перечисление всех увиденных мною здесь групп евреев.

Наверное, каждый из них прославляет имя В-севышнего по-своему. Своя одежда, в чем то различные традиции, да и внешность-все это говорит о великом многообразии еврейского МИРА.

Но сегодня я хотела бы рассказать о своем новом знакомстве с еврейской музыкой.

Не подумайте случайно, что до этой недели я ничего о ней не знала.. Как и всякая еврейская девочка, я семь лет «промучалась» в музыкальной школе. А потом там же постигала азы музыки моя дочка, совсем этого не хотев. Но как же, как же я бы ей не додала кусочек воспитания еврейской девочки???

У нас в семье говорили:

-Надо учить, а то потом ребенок скажет: почему не водили?

И вот открытия! Сначала выступление еврейских выходцев из Афганистана, потом с Балкан, затем музыкальный вечер песни иудейских поселенцев.

От впечатлений голова пошла кругом. Сколько музыки, какая готовность людей ее понять и полюбить, сделав своей. Мастерство музыкантов дарило нам настоящую радость, желание раствориться и взлететь...

Но окончательно сразил меня такой музыкальный момент. Представьте:

*-Пятница. Самое жаркое время.*

*Людное место-столичный базар.*

*Здесь и арбузы, и дыни, и халы.*

*Солнце сверкает, горит, как пожар.*

*Посередине мальчишка стоит.*

*Скрипка, кипа, как положено, вид!*

*Рубашечка белая, скрипка...скрипит.*

*Мальчик в рубашечке белой стоит...*

*В общем играть он не очень умеет...*

*Но мастерство наверстать он успеет...*

*Тут ведь Шаббат наступает, друзья!*

*Терять это время, поверьте, нельзя!*

*Как без мальчишки со скрипкой базар???*

*Музыка вовремя-тоже товар!*

*Я вот купилась-мелочь взяла и кучу монеток ему отдала.*

*И вдруг в предшаббатней людской суете,*

*Так здорово, весело сделалось мне.*

*Пусть мальчик на скрипке, как может, играет.*

*Пусть солнце палящее нас согревает .*

*Пусть разные мы,*

*Но В-севышний ОДИН.*

*Пусть разные мы, но народ наш един!*

Смотрите вокруг себя, замечайте других людей, благодарите В-севышнего за все, что он нам дает.

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

## ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*

## Лист 63 часть 1

На нашем листе Талмуд, продолжая исследовать содержание Мишны, речь в которой идет о том, какие *берахот* (множественное число от слова *бераха* — благословение) следует читать в том или ином случае (см. на сайте [обзор первой части листа 54](#)), концентрирует внимание на благословениях, продиктованных правилами поведения человека в обществе.

Вавилонское пленение, безусловно, оказало негативное влияние на определенную часть евреев. Во времена *Эзры* (один из последних пророков, под предводительством которого большая группа евреев вернулась в *Эрец Исраэль*; 1-й в. до н.э.) появились люди, отрицавшие существование Будущего мира. Чтобы укрепить веру в народе, Великое Собрание (высший законодательный орган в *Эрец Исраэль* того периода) вынесло постановление, согласно которому каждое произносимое в Храме благословение следовало завершать словами — «Благословен Всевышний Израиля, в этом мире и в мире Будущем, во веки веков».

Но разве было у Учителей в те времена право удлинять благословения? — спрашивает Талмуд.

И разъясняет: это право как бы заведомо предусматривалось существующим правилом — те, кто слышал благословение, произнесенное в Храме, не отвечали «*амен*», как в любом другом месте, но — говорили в ответ: «Благословенно Имя Великого Царства Его во веки веков».

Если в ответе допускалась более длинная, по сравнению с обычной, «формула», то и для удлинения самого благословения нет как будто бы никаких противопоказаний.

Анализируя «схему» благословения и ответа на него, Учителя задаются вопросом: почему в Храме не принято было отвечать на *бераху* — «*амен*»? И исследуют в поиске соответствующего указания тексты первоисточников.

Такое указание находят в Танахе, в отрывке, где сказано: «Встаньте и благословите Всевышнего во веки веков... И благословят Имя Славы Твоей и превознесут Его превыше всех благословений» (книга пророка *Нехемии*, гл. 9, ст. 5). Так обращались *левиты* (служители Храма, потомки сына Яакова, Леви, родоначальника колена *левитов*) к народу, собравшемуся в Храме.

Поскольку, цитируя Мишну нашей главы (см. на сайте [обзор первой части листа 54](#)), мы воспроизвели ее содержание не полностью, добавим одно из ее положений теперь:

**Приветствуя друг друга, следует упоминать Имя Всевышнего...**

Рассматривая данный пункт, Талмуд также ищет такое указание в первоисточниках — в Танахе, в частности.

В связи с этим приводится, к примеру, цитата: «И вот пришел Боаз из Бейт Лехема и сказал жнецам: «Всевышний с вами!». А они ответили ему: «Да благословит тебя Творец!» (книга *Рут*, гл. 2, ст. 4).

Но, быть может, Боаз сам «изобрел» форму приветствия? — говорят Учителя. — А жнецы просто ответили ему в том же духе. Может ли это служить примером для всех?..

В доказательство, что такой обмен приветствиями — не «личная инициатива», но — правило, Талмуд дает другую цитату из Танаха, где описывается встреча *малаха* (*малах* — некая духовная субстанция, осуществляющая связь Неба с землей; в русских переводах нередко — «ангел») с Гидоном (великий праведник, предводитель еврейского воинства в период войны с Мидьяном; 11-й век до н.э.). *Малах* говорит Гидону: «Всевышний с тобой, доблестный богатырь!» (*Шофтим* — Книга Судей, гл. 6, ст. 12).

Однако и здесь Учителя подчеркивают, что в данном случае «приветствие» *малаха* несет специфическую смысловую нагрузку. Ведь он должен был передать Гидону от Всевышнего, чтобы тот не боялся воевать с *мидьянами*, ибо его войску обеспечена поддержка Творца. Вот он (*малах*) и говорит: «Всевышний — с тобой...». Надо ли всем говорить то же самое, просто встречаясь друг с другом — без какого-либо особого повода?

И первый и второй отрывок, — заключает Талмуд, — должны служить нам прямыми указаниями, примером приветствия. Ибо в Танахе сказано: «не пренебрегай словом матери твоей, хоть и стара она» (*Мишлей* — Притчи царя Шломо, гл. 23, ст. 22). И разъясняет: речь в данном фрагменте идет о том, что Учителя прошлых поколений выносили постановления, в том числе — и правила хорошего тона, на основе глубокого анализа текстов первоисточников, а люди разных слоев общества — выполняли их, ничего не добавляя и не убавляя по собственному разумению.

Но ведь существует рекомендация, согласно которой, нам не следует упоминать Имя Творца просто так, — отмечают Учителя времен Талмуда. — Обычно мы упоминаем Имя Его в молитвах, а еще — когда занимаемся изучением Торы.

Правила подчас имеют исключения, — отвечает на это Талмуд. — Если исключения эти служат возвышенной цели. Так и в нашем случае: Приветствуя друг друга с упоминанием Имени Всевышнего, люди как бы поднимают свои взаимоотношения на более высокий духовный уровень.

Исследуя проблемы приветствия, Талмуд попутно дает нам и другие житейские правила.

К примеру Бар Капара, проанализировав указание Торы обучать сына ремеслу, делает вывод, что профессия, которой отец собирается обучить своего сына, **должна быть «чистой» и «легкой»**.

«Чистой» — то есть, предполагающей честный труд, а «легкой» — требующей больших капиталовложений и не отнимающей много времени, чтобы были свободные часы для изучения Торы.

Всем этим требованиям, — подчеркивает **рав Хисда** (один из крупнейших Учителей Талмуда в третьем поколении; Вавилон, конец 3-го — начало 4-го века), — отвечает профессия портного.

Почему законы о *соте* (женщине, подозреваемой в супружеской неверности — см. на сайте [Введение](#), а также [обзоры листов 2 и 49](#) трактата *Сота*), — спрашивает **Раби** (великий раби Иегуда а-Наси, редактор текста Мишны, начало 3-го века), — соседствуют с законами о *назире* (человеке, принявшем на себя особый обет — см. на сайте, к примеру, обзор недельной главы *Насо*, [первый](#) и [пятый](#) годовые циклы обсуждения; в этой главе Торы даются законы и о *соте*, и о *назире*)?

И, анализируя проблему, заключает: потому что проступок соты (а в «подтексте», как мы узнаем из [Введения](#) к трактату *Сота*, подразумевается и отклонение еврей от путей Всевышнего) нередко связан с чрезмерным употреблением вина (отказ от вина — одна из составных обета *назира*).

Предупреждение **не пить много вина** касается любого человека (см. на сайте также ответ [«Немного о пьянстве...»](#) в разделе «Спроси у раввина»), — подчеркивают Учителя. — Ибо даже самый «праведный» в состоянии опьянения может совершить ошибку...

Автор текста *Мордехай Вейц*



**Адвокат Давид Рапопорт**



David Rapoport Adv.



Юридическое сопровождение  
и оформление сделок  
с недвижимостью в Израиле.

DAVIDRAPORT10@GMAIL.COM (972) 77-5558548 (972) 58-7601542

**Меир Сакевич**

Не в субботу и праздники



Meir FIX Phone





Ремонт всех видов мобильных телефонов и планшетов,  
включая решение программных проблем.  
Программная настройка и чистка ноутбуков от пыли.

mair.sakyevych@gmail.com 052.93.707.13



**М**еждународная группа религиозных еврейских бизнес-консультантов, ищем серьезных инвесторов для вложений в hi-tech проекты в Израиле.

Проекты находятся на разных этапах реализации, но в основном все - после В-раунда. Сумма вложений: от 1 млн.долл.

Все проекты сопровождаются серьезной консультативной поддержкой для инвестора. Если Вы серьезно заинтересованы, мы можем встретиться с Вами в Нью-Йорке, Москве, Цюрихе или Тель-Авиве.

Контакты: Viber: +41.78.792.6000. Tel: +972.54.816.42.99.

E-mail: hafetz.haim@outlook.com



МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

**B** vk.com/hafetzhaimk

**f** facebook.com/liubdeldobro

**f** facebook.com/hhafetzhaim

